



14 KASIM DÜNYA DİYABET GÜNÜ BİLGİ NOTU

Diyabet, pankreasın insülin üretiminde veya üretilen insülinin kullanımında sorun olduğu zaman oluşan kronik (süreğen) bir hastalıktır. İnsülin yiyeceklerdeki glikozun (şekerin) kan dolaşımından hücrelere geçerek kullanılmasını sağlayan temel hormondur. İnsülin üretiminde ya da kullanımında sorun olduğunda kan dolaşımındaki glikoz miktarı artar ve kan şekerinin yükselmesine yol açar. Yüksek kan şekeri ise zamanla vücuttaki doku ve organlarda hasara sebep olur. Diyabetin üç tipi mevcuttur: tip 1 diyabet, tip 2 diyabet ve gestasyonel diyabet (1).

Tip 1 diyabet, pankreasın çok az insülin ürettiği ya da hiç üretmediği tiptir ve şu an için nedeni yeterince aydınlatılamamıştır. Tip 2 diyabet, dünyada en sık olarak izlenen diyabet tipidir. Gelişimini önlemek, komplikasyonları engellemek için etkili olduğu kanıtlanmış yaklaşımlar mevcuttur. Gestasyonel diyabet (gebelik diyabeti) ise ilk kez gebelik sırasında ortaya çıkan diyabet tipidir ve gebe kadınların ortalama %10'unda gestasyonel diyabet görüldüğü tahmin edilmektedir. Gestasyonel diyabet, plasenta hormonlarının insülinin etkilerini engellemesine (insülin direncini arttırmasına) bağlı olarak gelişir. Genellikle gebeliğin 24. haftasından sonra ortaya çıkmakta olup 24-28. haftalarda yapılan tarama testi ile saptabilmekte ve kontrol altına alınabilmektedir. Kontrol altına alınmayan gestasyonel diyabet, gebelik zehirlenmesi ve erken doğum riskini arttırdığı gibi bebekte de sarılık, makrozomi (anormal büyüme-iri bebek), solunum sıkıntısı gibi çeşitli sağlık sorunlarına ve hatta ölüme yol açabilir. Gestasyonel diyabeti olan kadınların ve çocuklarının ileride tip 2 diyabete yakalanma riski mevcuttur (2,3).

Diyabetin belirtilerini şu şekilde sıralamak mümkündür:

- Sık idrara çıkma,
- Ağız kuruluğu ve susuzluk,
- Sık acıkma,
- Kilo kaybı,
- Görme değişiklikleri,
- Yorgunluk,
- Enfeksiyonlara yatkınlık,
- Sinirlilik hali gibi ruhsal değişiklikler

Tip 1 diyabette belirtiler daha belirgin olup tip 2 diyabette daha silik izlenebilir. Bu sebeple genellikle komplikasyonlar ortaya çıktıktan sonra geç tanı konulmuş olur. Bunun önüne geçmek için risk faktörlerinin ve belirtilerin farkında olmak önemlidir (4).

Diyabet zaman içinde kardiyovasküler sistem (kalp-damar sistemi), göz, böbrekler ve sinirlerdeki kan damarlarına zarar vererek sağlık sorunlarına yol açabilir. Gözde görme kaybı, ayaklarda sinir hasarı ve zayıf kan dolaşımı ile ülserlere ve sonrasında amputasyonlara (uzvun kesilmesi), kalp krizine, felç, böbrek yetmezliği gibi komplikasyonlara sebep olabilir (4). Bu komplikasyonları ve erken ölümleri önlemek için etkisi olduğu bilinen yaklaşımlar mevcuttur. Bunlar:

- Yaşam tarzı değişiklikleri,



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

- Stres yönetimi,
- Sağlıklı bir kiloda olmak,
- Günlük en az 30 dakika orta düzeyde fiziksel egzersiz yapmak,
- Tütün ve tütün ürünleri kullanmamak,
- Şeker ve doymuş yağlardan kaçınmak,
- Hekim tarafından başlanan tedaviye uyum göstermek,
- Tansiyon (kan basıncı) ve lipit profilini kontrol altında tutmak,
- Düzenli aralıklarla göz, böbrek ve ayaklarda oluşabilecek hasarlara karşı tarama yaptırmak (2).

Yaşam koşullarında hareketsizliğin artması, nüfusun yaşlanması, kentleşme, aşırı kilo ve obezite sıklığında artış tip 2 diyabet sıklığını arttırmaktadır. Alınacak önlemlerle (yukarıda anılan) Tip 2 diyabetin ortaya çıkışı geciktirilebilmekte ve tüm diyabet türleri için komplikasyonların önüne geçilmesi veya oluşumunun ertelenmesi mümkün olmaktadır (5).

Her yılın 14 Kasım günü Dünya Diyabet Günü olarak kutlanmakta olup tüm dünyada diyabet farkındalığını artırmak amaçlı çeşitli etkinlikler ve çalışmalar yürütülmektedir. Dünya Diyabet Günü 2007 yılında mavi daire logosuyla temsil edilmeye başlanmıştır. Mavi daire ile küresel diyabet topluluğunun birliği ifade edilmektedir. Dünya Diyabet Günü kapsamında her yıl bir temaya odaklanılmaktadır. 2021-2023 yılları arası teması “Diyabet Bakımına Erişim” olarak belirlenmiştir (6).

Bu bağlamda, 2023 yılında “Riskinizi Bilin, Sorumluluğunuzu Bilin” sloganı ile diyabetin geciktirilmesine ve önlenmesine yardımcı olmak için diyabet riskini bilmenin önemine odaklanılmış, zamanında bilgiye ve bakıma erişimin önemine değinilmiştir (5).

Diyabet atlası (2021), yetişkin nüfusun %10,5’inin diyabet hastası olduğunu ancak neredeyse yarısının bunun farkında olmadığını belirtmektedir. Tahminler 2045 yılına kadar %46,0 artışla 8 yetiştikten 1’inin diyabetle yaşayacağını öngörmektedir. Verilere göre, diyabetli her 4 kişiden 3’ü düşük ve orta gelirli ülkelerde yaşamakta, 541 milyon yetişkinin tip 2 diyabet riski yüksek derecede bulunmakta, 1,2 milyondan fazla çocuk ve ergen tip 1 diyabet ile yaşamakta ve 2021 yılında dünyada diyabet nedeniyle 6,7 milyon ölüm olduğu bilinmektedir. Diyabet 2021 yılında en az 966 milyar dolarlık sağlık harcamasının sebebi olmuştur ve bu dünya çapında sağlık hizmeti harcamaları toplamının %9’unu oluşturmaktadır (7).

Diyabeti olan kişiler, hastalığı yönetmek ve komplikasyonlarını önlemek, geciktirmek için sürekli bakıma ve desteğe gereksinim duymaktadır. Dünya çapında milyonlarca diyabet hastası bu bakıma erişimde güçlük yaşamaktadır. Dünya Diyabet Günü kapsamında 2023 yılında hükümetlerin diyabet bakımına yönelik yatırımlarında artış yapması; ilaç, teknoloji, destek ve bakımın ihtiyaç duyan tüm diyabetli kişilere ulaştırılabilir duruma gelmesi gerektiği belirtilmiştir (8).

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu tarafından hazırlanmıştır.



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

KAYNAKLAR:

1. International Diabetes Federation [Internet]. Erişim Tarihi: 08.11.2023. Diabetes basics. Erişim Adresi: <https://idf.org/about-diabetes/what-is-diabetes/>
2. Diabetes [Internet]. Erişim Tarihi: 08.11.2023. Erişim Adresi: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
3. Gebelik Diyabeti [Internet]. Erişim Tarihi: 09.11.2023 Erişim Adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/diyabet/gebelik-diyabeti.html>
4. Diabetes [Internet]. Erişim Tarihi: 08.11.2023. Erişim Adresi: <https://www.who.int/health-topics/diabetes>
5. Federation ID. Key messages | World Diabetes Day [Internet]. Erişim Tarihi: 08.11.2023. Erişim Adresi: <https://worlddiabetesday.org/about/key-messages/>
6. Federation ID. About WDD | World Diabetes Day [Internet]. Erişim Tarihi: 08.11.2023. Erişim Adresi: <https://worlddiabetesday.org/about/>
7. Federation ID. Facts & figures | World Diabetes Day [Internet]. Erişim Tarihi: 08.11.2023. Erişim Adresi: <https://worlddiabetesday.org/about/facts-figures/>
8. Federation ID. Theme | World Diabetes Day [Internet]. Erişim Tarihi: 08.11.2023. Erişim Adresi: <https://worlddiabetesday.org/about/theme/>